



Echange atelier créatif
Carte avec la technique du
scotch double face



Photo site : cuisineaz



Echange cuisine
Année 2013

Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

DECEMBRE 2020- Semaine 6

Edito

Nous voilà, déjà, au sixième numéro de « Confinés... ». Pour le moment les dernières nouvelles gouvernementales ne nous laissent pas entr'apercevoir le retour de nos échanges en présence...

Il y aura encore un prochain numéro avant la trêve de Noël et du jour de l'an. Nous attendons vos contributions avec comme date butoir, mercredi 16 décembre au :

rers.dunesetbocage@free.fr

Bonne lecture !

1

Une recette et des astuces pour les plantes

Proposés par Anne-Marie (Coutainville)
Atelier cuisine

Gelée au jus de pommes
sans sucre ajouté
Pour 6 pots de 20 cl environ

Dans 2 litres de jus :

- ajouter 6 rondelles d'un citron bio coupé avec la peau.
- laisser frémir une demi-heure environ. Ajouter 8 g d'agar-agar.
- Laisser frémir encore 5 mn et mettre en pot.



Fleurs et jardin

- Arrosage enrichi :

Ne jetez pas l'eau de cuisson des oeufs, arrosez vos plantes avec : elle contient, en effet, des sels minéraux qui enrichissent la terre.

- Prolongez la vie (et la beauté) de vos fleurs coupées en ajoutant 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau. Vous serez étonnés du résultat.

- Engrais : faites mariner ½ tasse de marc de café dans 5 litres d'eau pendant toute une nuit. Filtrez et utilisez comme engrais.

Une recette

Proposée par Marie (Blainville/Mer)
Groupe « Les Commères » et « Zéro Déchet »

Une recette de fête avec « la perle du Nord »

Endive croquante au saumon fumé

Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de saumon - 3 endives - un bouquet d'aneth - 350 g de ricotta - 30 cl de crème liquide entière - 1c à soupe de graines de sésame doré

Préparation :

- Couper l'extrémité des endives et les effeuiller délicatement. Les laver, les sécher.
- Détailler le saumon en fines lanières. Verser la ricotta dans un grand bol. Ajouter sel, poivre et aneth ciselé.

- Monter la crème bien froide en chantilly et l'ajouter délicatement à la ricotta

- Réserver au frais dans une poche à douille

- Dresser au moment de servir une belle quenelle de mousse ricotta sur chaque feuille d'endive. Ajouter une lamelle de saumon et les graines de sésame.



Errata : dans la recette du gâteau à la neige d'orange dans « Confinés... » de la semaine 2, il faut faire fondre les 70 g de beurre et les ajouter au mélange.

Bien-être par la respiration dans le cadre de l'apprentissage du Viniyoga*

Proposé par Fabienne (Montsurvent)

Offreuse de l'initiation au tricot

et « postures de décontraction pour canaliser les angoisses et trouver le sommeil »



"Prendre pleinement conscience de son souffle pour se relaxer profondément"

Cette deuxième séance de Viniyoga est une invitation à lâcher prise sur vos ruminations, sur vos irritations, sur tout ce qui vous alourdit.

- Isolez-vous quelques instants dans un lieu agréable, confortable et préalablement bien aéré.

- Allongez-vous sur le sol, dos bien en contact avec votre tapis, le menton légèrement rentré vers la gorge, les bras détendus le long du corps, les pieds en éventail.

- Sentez bien tous les points de contact de votre corps avec le sol

- Dans un premier temps, vous allez observer la façon dont vous respirez.

- **Observez** votre souffle sans changer son rythme, regardez-le, voyez ce qui se passe dans votre corps sur vos inspirations, vos expirations et observez aussi les instants de transition entre l'inspir et l'expir, entre l'expir et l'inspir. Restez là, bienveillant avec votre respiration.

- Observer ainsi **5 respirations**
- La respiration se fait toujours par le nez. Vous êtes un observateur de votre souffle sans intervenir sur lui.

Après ce temps d'observation,

- Vous allez alors **inspirer** profondément, de façon à ce que votre ventre se gonfle légèrement sur l'inspiration. Vous êtes toujours dans la même position de départ, vous pouvez venir déposer vos paumes de mains en appui sur le ventre. Imaginez un ballon qui se gonfle sur l'**inspiration**.

- Puis vous resterez quelques secondes dans cette posture, ventre gonflé, poumons pleins.

- Quand vous sentez que vous avez besoin d'**EXPIRER**, laissez aller votre expiration, aussi naturellement que possible sans intervenir, sans forcer sur vos abdominaux

- Votre ventre se dégonfle lentement, expirer (visualiser le ballon qui se dégonfle), sentez le corps s'enfoncer un peu plus dans le sol

- Durant cette **expiration** lente, profonde, laissez aller...

- Expirez, expirez par le nez, et évacuez ainsi toutes vos tensions de la journée, elles s'échappent de votre corps sur chaque expiration

- Libérez-vous

- Comptez 7 respirations au total, en portant l'attention sur le mouvement de va et vient de votre ventre.

Bonne pratique !

Troc drive de plantes vertes

Proposé par Emmanuelle (Coutainville)

Offreuse en techniques de rangement de la maison

« Dans le bulletin « Confinés, mais pas que... » de la semaine 4, je recherchais des boutures de Monstera. Maintenant, je me disais que l'on pourrait peut-être organiser une sorte de « troc-drive de plantes vertes » entre les membres du réseau et je voyais quelque chose du genre :

- On lance une demande via le journal de qui a des plantes d'appartement à élaguer. Si oui, ils font une photo avec le nom de la plante et l'envoient pour le journal

On collecte ainsi un certain nombre de variétés,

- Les membres préparent par exemple 5 ou 10 dons (en gros une feuille ou une branche dans une bouteille ou un petit pot en verre avec de l'eau) . Les boutures seront à retirer en plusieurs points de collecte et il est dit à tout le monde : « samedi X, à telle heure, les plantes seront de sortie »...



Image et photo
Site : Pixabay



Echange compositions de
Noël - décembre 2012



Margaret Mead

Photo site
TetraNergy

Découvrir des propos de Margaret Mead

Proposé par Jacqueline (Anneville/Mer)

Offreuse en accordéon diatonique et petites boîtes cadeaux

Anthropologue américaine (1901-1978), Margaret Mead a contribué à populariser les apports de l'anthropologie culturelle aux États-Unis et dans le monde occidental.

« Il y a des années, un étudiant a demandé à l'anthropologue Margaret Mead ce qu'elle pensait être le premier signe de civilisation dans une culture. L'étudiant s'attendait à ce que Mead parle d'hameçons, de casseroles en terre cuite ou de moulins en pierre. Mais ce ne fut pas le cas.

Mead a dit que le premier signe de civilisation dans une culture ancienne était un fémur cassé puis guéri. Elle a expliqué que dans le règne animal, si tu te casses la jambe, tu meurs.

Tu ne peux pas fuir le danger, aller à la rivière boire ou chercher de la nourriture. C'est n'être plus que chair pour bêtes prédatrices. Aucun animal ne survit à une jambe cassée assez longtemps pour que l'os guérisse. Un fémur cassé qui est guéri est la preuve que quelqu'un a pris le temps d'être avec celui qui est tombé, a bandé sa blessure, l'a emmené dans un endroit sûr et l'a aidé à se remettre.

Mead a dit qu'aider quelqu'un d'autre dans les difficultés est le point où la civilisation commence.

Site : Dirigeant.fr

3



Photo : Roverhate-Pixabay

La légende de la coccinelle

Proposée par Agnès (Agon) - Atelier d'écriture

Légende de la coccinelle: Je ne résiste pas à vous l'envoyer ! quand j'en vois une, je la protège et je l'envoie en missionnaire...

Les coccinelles sont appelées familièrement «les bêtes à bon Dieu». Ce surnom est tiré d'une légende remontant au Xe siècle.

L'histoire raconte qu'au Moyen-âge, un homme a été accusé d'un crime qu'il n'avait pas commis. Condamné à mort pour ce meurtre commis à Paris, cet homme, qui clamait son innocence, a dû son salut à la présence du petit insecte.

En effet, le jour de son exécution publique, le condamné devait avoir la tête tranchée.

Mais une coccinelle se posa sur son cou.

Aussi le bourreau enleva la coccinelle très délicatement et releva sa hache afin de trancher le cou du jeune homme. Quelle ne fut pas alors sa surprise lorsqu'il constata que la coccinelle était de retour sur le cou du pauvre jeune homme !

Le bourreau eût beau insister, mais la coccinelle était obstinée, à tel point que le roi d'alors (Robert le Pieux) intervint, considérant que l'événement était un miracle et que la coccinelle accomplissait là une mission divine. Le roi Robert II (972-1031) décida de gracier l'homme. Quelques jours plus tard, le vrai meurtrier fut retrouvé. Les spectateurs persuadés que le Tout-Puissant avait envoyé la coccinelle pour sauver cet innocent, lui donnèrent le nom de « Bête à Bon Dieu ».

Dès lors les gens de Paris parlaient de la « bête du bon Dieu » et plus personne n'aurait écrasé ce petit insecte au risque de commettre un sacrilège.

Aujourd'hui, la coccinelle est connue pour porter chance et est la meilleure amie des jardiniers! Cette histoire s'est très vite répandue et la coccinelle fut dès lors considérée comme un porte-bonheur.



Avec des galets
Atelier créatif



Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Erick (Coutainville) - Offreur en guitare



ASSOCIATION **CHAUFFER
DANS LA
NOIRCEUR**



Sac réalisé par Claudie
Atelier couture

Placer le curseur de la
souris sur le lien, puis
cliquer sur la touche Ctrl
du clavier+ Clic gauche
pour accéder au site



Après vous avoir parlé de «Solid'R» et présenté, dans le précédent bulletin, «Avril» et «Alternative Solidaire», voici «Chauffer dans la noirceur».

L'activité de «Chauffer dans la noirceur» est liée à la découverte de groupes musicaux et artistes en émergence, la valorisation et le développement de la scène musicale bas-normande.

Mais aussi à la citoyenneté, le respect de l'environnement, l'écoresponsabilité.

L'association organise chaque année à Montmartin un important festival musical qui accueille un village associatif, où se déroulent débats, infos, prévention, dans des domaines aussi variés que l'environnement, la santé, les conduites à risque, les droits de l'homme, la culture.

Elle y met en place des actions écoresponsables : achat de produits locaux, tri sélectif des déchets, toilettes sèches, gratuité des transports en commun, supports de communication « verts », gobelets consignés, distribution de mégots-box, sensibilisation du public... Elle valorise la dimension ré-créative en gardant un esprit convivial, familial, militant, accessible à tous. Le tout en conservant une exigence sur la singularité et la qualité de sa programmation.

Elle bénéficie de l'agrément : « Association de jeunesse et d'Education populaire ».

Site :

<https://www.chaufferdanslanoirceur.org/>

Des détours à faire sur la toile

Pour apprendre, se détendre, s'informer...

- Quoi de neuf sur le site pluraliste zarbalib.fr ?

Proposé par Thierry Giard Offreur en marche nordique et en logiciel libre (Linux)

Vous y trouverez des liens essentiellement dans les catégories "Inform'éthique" et "Jazz, Impro & C°". Ne vous privez pas de consulter ces pages ! Bonne visite, bonne lecture et surtout portez-vous bien !

<https://zarbalib.fr/>

- Découvrez des auteurs en jouant avec des extraits de leurs textes (chansons, romans, essais, poésies...)

<https://www.ludotext.fr/>

- Deux sites à visiter :

Le site de notre réseau :

<https://rers-dunesetbocage.fr/>

Le site de FORESCO, Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs :

<https://www.rers-asso.org/>

